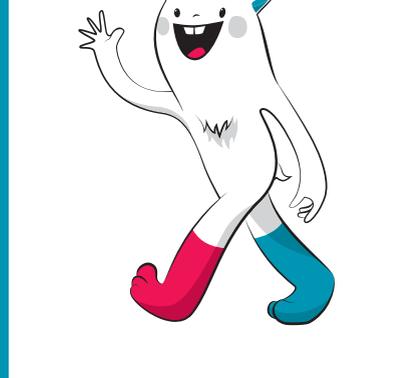


Mit Kindern unterwegs in Wien



Radfahren und
Zu-Fuß-Gehen:
einfach, bequem
und sicher



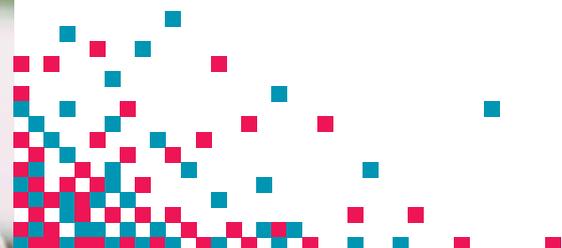
Vorwort



Nachhaltige Mobilität beginnt im Kindesalter. Je früher Kinder das Zu-Fuß-Gehen und Radfahren in der Stadt entdecken, desto sicherer werden sie im Straßenverkehr unterwegs sein. Und sie werden die Freude daran finden – und im Erwachsenenalter nicht mehr darauf verzichten wollen. Das bringt mehr Lebensqualität für Sie und die Stadt Wien.

Maria Vassilakou
Vizebürgermeisterin
der Stadt Wien

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber:
Mobilitätsagentur Wien GmbH,
Große Spergasse 4, 1020 Wien
Fotocredits: Sanja Abramovic,
Stephan Doleschal, Philipp Forstner,
Christian Fürthner, Peter Provaznik,
Shutterstock, Weissensee Information



Wien ist ideal geeignet, um zu Fuß und mit dem Fahrrad unterwegs zu sein – auch mit Babys und kleinen Kindern. Beim Radfahren und Zu-Fuß-Gehen entdecken Kinder auf gesunde Weise ihren Lebensraum und lernen von klein auf, worauf sie im Straßenverkehr achten müssen. Hier haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, damit Sie und Ihr Baby zu Fuß oder per Rad sicher und bequem durch die Stadt kommen.

Petra Jens

Beauftragte für Fußverkehr

Martin Blum

Radverkehrsbeauftragter



Unterwegs an der frischen Luft

Schleichen, laufen, hüpfen, tanzen, mit dem Rad fahren – Kinder lieben es in Bewegung zu sein. Während Babys das sanfte Schaukeln im Tragetuch oder das beruhigende Dahinrollen im Kinderwagen genießen, entdecken größere Kinder beim Zu-Fuß-Gehen und Radfahren aktiv ihren Lebensraum. Sie lernen von klein auf, worauf sie im Straßenverkehr achten müssen und trainieren ganz nebenbei Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Und nicht nur das – ihren Bewegungsdrang ausleben zu können, ist wichtig für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Dass die ganze Familie nach einem Ausflug an der frischen Luft besser schläft, ist ein weiterer guter Grund dafür, viel Bewegung in den Alltag einzubauen.

Noch mehr gute Gründe, aktiv unterwegs zu sein:

- ... es stärkt die Abwehrkräfte und hilft, gesund zu bleiben.
- ... es unterstützt den Muskelaufbau und verbessert die Ausdauer.
- ... es fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- ... es hilft, Stress und Spannungen abzubauen.
- ... es trägt dazu bei, dem eigenen Körper zu vertrauen und führt zu mehr Selbstbewusstsein.

Du willst spielen und toben? Auf www.wien.gv.at/stadtplan können sich deine Eltern alle Wiener Spielplätze anzeigen lassen.



Unterwegs mit den Kleinsten

Die Geburt eines Kindes ändert zwar vieles, doch das Zu-Fuß-Gehen und Radfahren sind in Wien auch mit kleinen Begleitern einfach und sicher. Für Fußwege bieten sich – je nach Alter des Kindes – verschiedene Hilfsmittel wie Tragetuch, Tragehilfe

oder Kinderwagen an. Und auch Fahrradfahrende, die mit den Jüngsten unterwegs sind, haben die Wahl aus mehreren Möglichkeiten – vom klassischen Kindersitz über Fahrradanhänger bis hin zum Transportrad.

Wie unsere Tabelle zeigt, hat jede Variante ihre Vorzüge:

Alter	Transportmittel	Kosten	Geschwindigkeit	Öffi-Tauglichkeit	Kommunikation mit dem Kind
von Beginn an	Tragetuch/Tragehilfe	€	👣	👍👍👍	💬💬
	Kinderwagen	€ €	👣	👍👍	💬💬
	Transportrad (mit Babyschale)	€ € €	👣👣👣	👍	💬
ab Sitzalter	Rückentrage (v. a. für Ausflüge)	€ €	👣	👍👍	💬
	Fahrrad-Kindersitz	€	👣👣👣	👍👍	💬
	Fahrrad-Anhänger	€ €	👣👣👣	👍	💬
ab Laufalter	Laufrad	€	👣	👍👍👍	💬
ab 3 Jahren	Kinderfahrrad	€ €	👣👣	👍👍	💬

Unterwegs mit Tragehilfe und Tragetuch

Das Kind am Körper zu tragen, bietet viele Vorteile: Ob in Einkaufsstraßen, Bus oder Bahn – Sie kommen bequem überall vorbei und haben außerdem die Hände frei. Das Tragen entspricht zudem dem kindlichen Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Und Sie müssen weder auf die Bodenbeschaffenheit achten, noch nach Rampen oder Aufzügen Ausschau halten.

Je nach Alter und Gewicht des Kindes gibt es verschiedene Tragevarianten. Elastische Tücher aus Jersey eignen sich schon ab der Geburt. Sie lassen sich auch ohne Kind verbinden und halten, einmal gebunden, fast den ganzen Tag. Ab etwa 15 Kilo empfiehlt sich ein gewebtes Tuch. Das Binden erfordert allerdings ein wenig mehr Übung. Gegurtete Tragehilfen sind einfach in der Handhabung, wachsen jedoch nur bedingt mit. Lassen Sie sich zur

Auswahl und zum Lernen der Bindetechniken beraten: von anderen Eltern, im Fachhandel, Hebamme oder Eltern-Kind-Zentrum.



Du bist neugierig und willst neue Wege kennenlernen? Lass Mama oder Papa auf www.wienzufuss.at eine Fußwegkarte bestellen!

Wissenswertes rund ums Tragen

- Schmerzen vorbeugen: Möglichst schon ab der Geburt zu tragen, trainiert Ihren Rücken.
- Anhock-Spreiz-Haltung: Die Beine des Babys sollten immer angewinkelt sein.
- Kopf-Kuss-Höhe: Richtig gebunden kann man den Babykopf bequem küssen.
- Optimal gestützt: Beim Nach-Vorne-Beugen bleibt das Kind eng an der/dem Tragenden.
- Bitte nicht: Tragehilfen, in denen das Baby nach vorne schaut. Reizüberflutung und fehlender Blickkontakt überfordern schnell. Der Stress wird dann oft mit abendlichem Schreien abgebaut.



Unterwegs mit Rückentrage

Wochenende, die Sonne scheint – Zeit für einen Familienausflug! Egal, ob es auf einen der Wiener Hausberge oder auf einen Stadtwanderweg durch den Wald geht, in der Rückentrage sind Kinder ab zirka einem Jahr gut aufgehoben. Endlich können sie die Welt von oben betrachten und richtig viel sehen! Damit das klappt, sollte die Höhe der Sitzfläche laufend der Größe des Kindes angepasst werden. Und damit beim Bücken oder Stolpern nichts passiert: bitte immer anschnallen! So gut gesichert steht dem Ausflug nichts mehr im Wege.

Worauf bei der Auswahl achten?

- Fühlt sich das Kind in der Trage wohl? Unbedingt vor dem Kauf testen!
- Wird auch ein schlafender Zwerg gut gestützt?
- Wiegt die Trage selbst wenig und ist einfach zusammenzulegen?
- Hat die Trage Fußstützen? Diese verhindern das Einschlafen der Kinderbeine.
- Ist die Rückenhöhe verstellbar, damit man sich beim Tragen abwechseln kann?
- Bietet die Trage genug Stauraum, z. B. für Kleidung? Sitzende Kinder frieren leicht, daher Kopfbedeckung nicht vergessen – auch als Sonnenschutz!
- Passt die Anschaffung ins Budget? Günstiger als Neumodelle sind gebrauchte Tragen aus der Tauschbörse oder dem Bekanntenkreis. Wertvolle Tipps und Erfahrungsberichte inklusive!

Achtung: Für wilde sportliche Aktivitäten ist die Rückentrage nicht geeignet.



Tipp: Macht ihr am Wochenende öfter Wanderausflüge? Mit dem Zug kommt man bequem und umweltfreundlich ans Ziel. Kinder bis sechs Jahre fahren sogar gratis. Zu speziellen Angeboten, wie z. B. Familientickets informiert euch am besten direkt bei den Bahnbetreibern. Doch wie kommt man vollbepackt mit Rucksäcken zum Bahnhof? Wenn ihr mit dem Taxi fahren wollt, müsst ihr euch wegen dem Kindersitz keine Sorgen machen. Diesen braucht ihr im Taxi nicht.* Wer trotzdem nicht darauf verzichten mag: in Wien kann man auch Taxis mit Sitzerrhöhung bestellen.



*Quelle: § 106 KFG Personenbeförderung

Unterwegs mit dem Kinderwagen

Es ist oft gar nicht so leicht, sich im riesigen Angebot an Kinderwagen zurechtzufinden. Bei der Auswahl hilft zu überlegen, wofür der Wagen hauptsächlich eingesetzt wird. Sind Sie vor allem zu Fuß in der Stadt unterwegs? Dann ist ein „Cityflitzer“ mit kleinem Wendekreis und schwenkbaren Vorderrädern praktisch. Mit kompakten Abmessungen passt er leicht durch enge Passagen und Türen. Die Federung ist nebensächlich, wenn meist auf Asphalt gefahren wird. Viel Stauraum erleichtert das Einkaufen und sorgt für mehr Sicherheit – denn der Wagen kann umkippen, wenn schwere Einkaufstaschen nur über den Lenker gehängt werden.

Tipp: Soll der Kinderwagen auch in Straßenbahnen älterer Bauart passen, darf er nicht breiter als 61 cm sein.



Welcher Wagentyp für welchen Zweck?

Gewöhnlich reicht eine Feststellbremse am Kinderwagen aus. Für sportliche Jogging- oder Inline-Skate-Ausflüge ist ein dreirädriges Modell mit geländegängigen Reifen und zusätzlicher Bremse ratsamer. Doch Vorsicht: Diese „Trikes“ sind in der Stadt unpraktisch – Randsteine sind schwieriger zu überwinden und der Wagen ist weniger stabil.

Du möchtest Eichhörnchen beobachten, ein paar Schritte gehen und dich zwischendurch im Wagen ausruhen? Auf www.wienzufuss.at/spazerrouten finden deine Eltern viele Ausflugstipps und schöne Strecken!



Bei größeren Kindern verändern sich die Ansprüche an den Wagen: Anstatt sich nur kutschieren zu lassen, möchten sie zwischendurch aussteigen, erste Gehversuche unternehmen und die Umgebung erkunden. Jetzt werden Sportkinderwagen und Buggy interessant! Während der Buggy praktisch für kurze Spaziergänge ist, eignet sich der Sportkinderwagen auch für größere Touren. Denn dieser ist gefedert, stützt den Rücken und hält auch im Winter schön warm – so können vom Gehen müde Entdecker auf der Heimfahrt gut schlafen.



Unterwegs mit Kind und Fahrrad

Fit bleiben, keinen Parkplatz suchen müssen, Spritkosten sparen, die Umwelt schonen – rational gesehen spricht vieles dafür, Fahrrad zu fahren. Doch auch die Emotionen kommen nicht zu kurz, schließlich gibt es kaum etwas Schöneres, als den Fahrtwind zu spüren, während man durchs Lieblingsgrätzl radelt.

Kein Wunder, dass passionierte Radfahrer ihre Leidenschaft gern an den Nachwuchs weitergeben. Mit der richtigen Ausrüstung klappt das schon lange, bevor die Kleinen eigene Fahrräder haben.



Unterwegs mit dem Kindersitz

Der Fahrradkindersitz steht für Flexibilität: Er lässt sich leicht von einem Rad aufs andere montieren und wächst – dank verstellbarer Lehne und Fußrasten – bis zu einem Gewicht von 22 Kilo mit. Laut Gesetz muss der Sitz hinter dem Sattel angebracht und stabil mit dem Rahmen verbunden sein. Vorgeschrieben sind außerdem kindersichere Gurte im Sitz- und Fußbereich und dass die Rückenlehne hoch genug ist, um den Kopf des kleinen Passagiers zu stützen. Bei der Auswahl hilft die Beratung im Fachhandel. Diese lässt sich auch gut mit dem Zubehörkauf

verbinden: Kinderhelm und Zweibeinständer sorgen für Sicherheit unterwegs.

Lass nicht zu, dass dich deine Eltern im Kindersitz allein lassen! Das ist erstens langweilig und zweitens kannst du dich verletzen, wenn das Fahrrad umfällt. Lieber gemeinsam absteigen und auch gleich den Helm abnehmen - so kannst du ungestört spielen.





Unterwegs mit dem Transportrad

Dank dem großen Platzangebot für Gepäck oder mehrere Kinder sind Transporträder eine umweltfreundliche, kostengünstige Alternative zum Auto. Während der größere Nachwuchs angeschnallt wird, gibt es eigene Halterungen für Babyschalen. Ein Regenverdeck macht das Kindertransportrad wetterfest. Führen viele Wege bergauf, ist ein Modell mit E-Motor ratsam. Egal, ob zwei- oder dreirädrig, das Fahren sollte zunächst ohne Kinder und Gepäck geübt werden.

Tipp: An den größeren Wendekreis gewöhnt man sich schnell. Durch den tiefen Schwerpunkt sind Transporträder sehr fahrsicher.



Unterwegs mit dem Fahrradanhänger

Mit zwei Kindern einen etwas weiter entfernten Spielplatz besuchen? Mit einem Fahrradanhänger kein Problem!

Sicher ankommen:

Bevor Sie auf Tour gehen, lassen Sie sich im Fachhandel über die verschiedenen Modelle von Fahrradanhängern beraten! Alle einachsigen Fahrradanhänger benötigen die Ausstattung:

- einen Wimpel in Leuchtfarben an einer mind. 1,5 Meter hohen, biegsamen Fahnenstange
- gelbe Reflektoren an den seitlichen Flächen

- vorne einen weißen, hinten einen roten Reflektor und ein rotes Rücklicht
- bei mehr als 60 cm Breite: zwei rote Rücklichter sowie je zwei weiße und rote Reflektoren, damit die Breite erkennbar ist
- einen Fahrradständer
- eine Feststellbremse
- ein kindersicheres Gurtsystem

Viele Modelle verfügen über ein Moskitonetz. Das Fahren mit geschlossenem Moskitonetz schützt die Kinder vor Insekten. Und wenn kein Kind mitfährt, eignet sich der Fahrradanhänger wunderbar als Einkaufshilfe.

Unterwegs mit dem Laufrad



Laufradfahren macht durstig. Erinnerung deine Eltern daran, etwas zu trinken einzupacken! Ein kleiner Snack schadet übrigens auch nie.

Haben Sie als Eltern sichtlich Spaß am Radfahren, werden auch Ihre Kinder bald damit beginnen wollen. Was für eine verlockende Vorstellung, selbst die Kontrolle zu haben und durch die Gegend zu sausen. Erste Erfahrungen damit lassen sich auf dem Laufrad sammeln: Schon Eineinhalb- bis Dreijährige lernen damit spielerisch das Gleichgewicht zu halten, sich zu orientieren, Hindernissen auszuweichen und rechtzeitig stehen zu bleiben. So ist der Umstieg auf ein richtiges kleines Fahrrad später einfach.

Worauf bei der Auswahl achten?

- Laufradrahmen mit tiefem Einstieg erleichtern das Auf- und Absteigen.
- Sind Lenker und Sattel höhenverstellbar, kann das Laufrad mitwachsen.
- Ein ergonomisch geformter Sattel unterstützt die Laufbewegungen.

Unterwegs mit dem Kinderfahrrad

Wann der Zeitpunkt für ein eigenes Fahrrad gekommen ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Oft können schon Dreijährige in die Pedale treten. Doch Kleinkinder sollten nicht alleine fahren – schließlich müssen sie erst lernen, gleichzeitig zu lenken, zu bremsen und Situationen richtig einzuschätzen. Darüber zu reden hilft, wirklich gelernt wird aber durch Ausprobieren und Nachahmen. Hat das Kind Erfahrung mit dem Laufrad, hat es bereits geübt, das Gleichgewicht zu halten.

Radfahren lernen - vom Anfänger zum Profi

- Einen ebenen, asphaltierten Übungsplatz suchen (z. B. im Park).
- Eine Vertrauensperson läuft mit einer Hand unterm Sattel nebenher und ermutigt, ohne unter Druck zu setzen.
- Nach 15 Minuten kein Fortschritt? Zeit für eine Pause! Wann es weitergeht, entscheidet das Kind.

- Erste Versuche klappen? Auf die erste freie Fahrt folgt das Üben von Kurven, bremsen und einhändig fahren. Was für ein Spaß!

Die Straße ruft? Ab zehn Jahren kannst du eine freiwillige Radfahrprüfung ablegen, die aus einem theoretischen und einem praktischen Teil besteht. Danach darfst du auch alleine auf der Straße fahren. Hier erfährst du mehr: www.fahrradwien.at/unterwegs-mit-kindern/radfahrpruefung

Ausschließlich Kinderräder mit max. 30 cm (12 Zoll) Felgendurchmesser dürfen auf dem Gehsteig gefahren werden. Kinder unter zwölf Jahren müssen von einer mind. 16-jährigen Aufsichtsperson begleitet werden.



Sicher unterwegs mit Helm

Bis zum zwölften Lebensjahr besteht Helmpflicht. Diese gilt auch für den Transport im Kindersitz, Fahrradanhänger oder Transportrad. Und was macht einen guten Helm aus? Der Helm sitzt richtig, wenn er sich weder verschieben noch anheben lässt, und die Sicht nicht behindert. Laschen an den Verschlüssen verhindern Hauteinzwicken und damit Tränen. Am besten das Kind zum Kauf mitnehmen, dann kann gleich probiert werden.

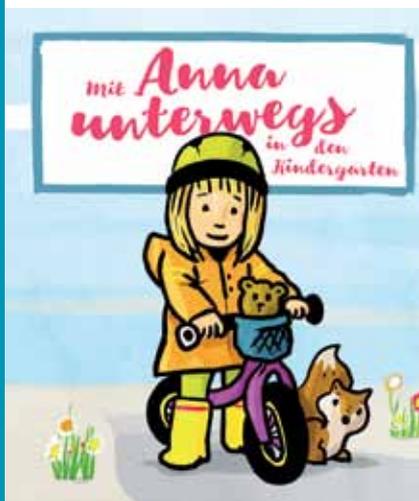


Mit Anna unterwegs in den Kindergarten

Zu Fuß, mit den Öffis oder mit dem Rad? Der Weg in den Kindergarten wird für Anna und ihren Papa zum spannenden Abenteuer! Denn unterwegs treffen sie Freunde und lernen viele Arten der Mobilität in Wien kennen. Ein Vorlesespaß für 2- bis 6-Jährige!

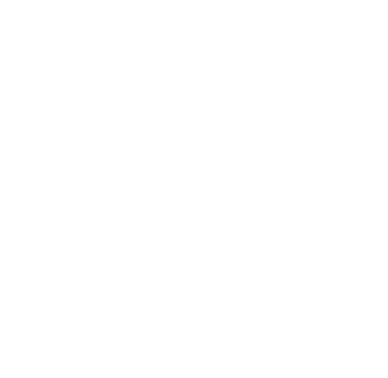
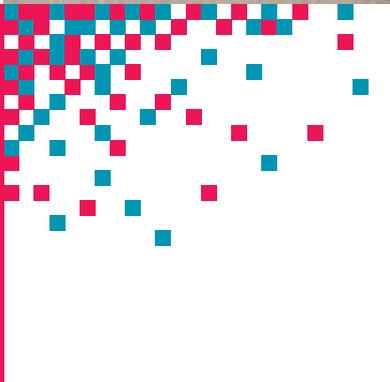
Jetzt kostenlos bestellen:
office@mobilitaetsagentur.at
www.wienzufuss.at
www.fahrradwien.at

Das Büchlein ist auch in türkischer Sprache erhältlich.



Mehr zum Zu-Fuß-Gehen
und Radfahren in Wien

www.wienzufuss.at
www.fahrradwien.at



Mit Unterstützung von

